



Condicionantes y características psicológicas en el alto rendimiento deportivo

# Factores Psicosociales del Alto Rendimiento

Técnico Deportivo Superior LOE

Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial

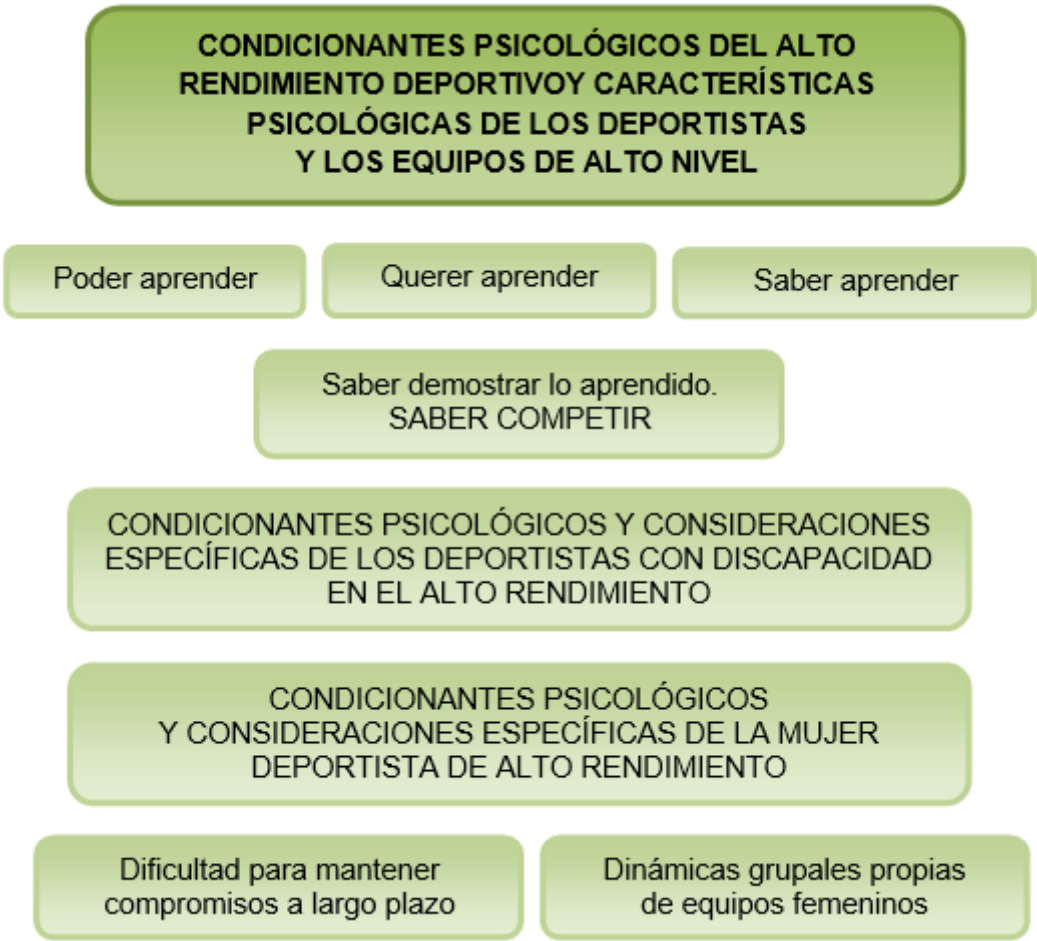


Contenidos

Aspectos psicológicos del alto rendimiento: Condicionantes y características psicológicas en el alto rendimiento deportivo

Introducción

En el alto rendimiento se dice y se escucha con frecuencia que lo difícil no es llegar, sino mantenerse. Tanto un proceso, el camino hasta llegar a la elite, como el otro, permanecer en esa meta que tanto costó alcanzar, requieren una serie de características y habilidades psicológicas y tienen una serie de condicionantes que los deportistas deben poseer y gestionar de manera eficiente para poder estar a la altura de un mundo tan sumamente competitivo e igualado. A lo largo de este tema veremos cuáles son estos condicionantes y características.



Mapa conceptual  
Imagen de elaboración propia

# 1. Condicionantes psicológicos del alto rendimiento deportivo y características psicológicas de los deportistas y los equipos de alto nivel

---

Formar a un deportista de alto nivel es un largo proceso que requiere una serie de pasos y actos. Tan cierto es que los deportistas y equipos que llegan a la elite deben reunir unas características psicológicas muy determinadas para poder permanecer allí en las alturas del rendimiento de manera estable durante el mayor tiempo posible, como que realmente, para poder acceder a ella, durante ese largo proceso de formación y escalada a la cima hay que dominar y reunir una serie de características y habilidades psicológicas muy concretas y estables, sin las cuales es misión casi imposible “llegar” a lo más alto.

En el año 1998, mientras realizaba mis estudios universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en el INEF de Granada, comencé en este apasionante mundo de la formación de deportistas. Eran futbolistas de 11 años, categoría alevín, de una escuela privada de fútbol de los veteranos del Granada CF. Obviamente mi principal objetivo era educar de manera integral a ciudadanos del futuro mediante un instrumento tan potente como es el deporte en general y el fútbol en particular, ni me planteaba formar a futuros deportistas de alto nivel. Permanecí en esa escuela durante tres años. Ahora, años después, viendo el crecimiento de esos chicos, me he llevado la sorpresa de que dos de ellos han desembocado en el alto rendimiento, uno campeón de Europa U17 con la selección española y otro jugador profesional en primera división española. Lo que para nosotros no era un objetivo prioritario, formar deportistas de alto rendimiento, se ha producido como consecuencia de cuidar día a día una cantidad de aspectos relevantes para formar deportistas integrales, con bases muy sólidas para ir sacando todo el potencial que llevan dentro. Considero clave que la mayoría de los técnicos que entrenaron a esos deportistas en las etapas iniciales de su formación, eran estudiantes de Ciencias del Deporte (INEF) o licenciados, con una formación universitaria muy cualificada para abordar este mundo tan hipercomplejo del comportamiento de un deportista o equipo deportivo. En nuestra facultad, la de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada, los profesores otorgaban un papel crucial al diseño de tareas en esta formación, cada instante cuenta en el proceso formativo y debíamos dotar de muchos aprendizajes ese camino.

A los pocos años, en el año 2000, tuve la suerte de entrar a formar parte del Sevilla FC como técnico de sus equipos de formación de base. El objetivo aquí estaba más claro, venía impuesto por la idiosincrasia del club, era formar deportistas para la elite, para el alto rendimiento, que pudieran formar parte de la primera plantilla del Sevilla FC en primera división y que pudieran reportar posteriormente unos beneficios económicos al club, en forma de futuro traspaso a otro club. Cuando uno tiene la responsabilidad de entrenar a Jesús Navas (2000-2002) o a Sergio Ramos (2002-2003), jamás piensas que entre tus manos tienes a unos futuros campeones del mundo de fútbol con la selección española. Sin embargo, tanto a ellos como a sus compañeros, como a cualquier deportista de un club humilde de barrio o pueblo, considero básico que hay que tratarlos y entrenarlos con la visión de que en ellos puede haber potencialmente un deportista de elite, que tras unas etapas iniciales en las que el objetivo fundamental es que disfruten y se diviertan a la vez que progresen, crezcan, se eduquen, puedan seguir de manera sólida el camino hacia el alto rendimiento.

Aún estaba comenzando, no sabía a dónde iban a llegar mis deportistas, pero necesitaba más formación de todos esos condicionantes que marcaban la diferencia entre llegar a la elite o no.

Durante los años 2004-2006, me embarqué en los estudios del Máster profesional en alto rendimiento en deportes de equipo, en Barcelona, donde entré en contacto con la visión desde el paradigma de la complejidad y un tratamiento holístico sobre la materia de profesionales tan cualificados como Julio Tous, Gerard Morás, Paco Seirulo, Joan Solé y otros muchos, pero sin duda hubo uno que marcó un antes y un después en mi manera de entender el deporte, el entrenamiento y la vida: Xesco Espar. Este profesor iba más allá, no solo nos formaba en conceptos, experiencias y conocimiento nuevos que no poseíamos, él nos dio algo que multiplicaba nuestras potencialidades, nos regaló inspiración, motivación para convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos. La asistencia a sus charlas primero, y la posterior lectura de su libro *Jugar con el corazón* (Espar, X., 2010), supuso una inspiración tan grande, que el noble acto de entrenar cada día cobra un nuevo significado, entramos en una nueva dimensión, en la que cada día afronto la formación de nuestros futbolistas con la *ilusión* y la *obligación* de romper el límite superior del rendimiento de nuestros futbolistas y deportistas.

Después de más de 23 años formando a jóvenes jugadores, 20 años formando a técnicos deportivos en los cursos de entrenador de fútbol (Cedifa), y 10 años formando a futuros formadores en las clases de ciencias del deporte de la Universidad de Sevilla, cada día tengo más claro que en ese camino hay que dotar a los deportistas de un carácter multifuncional y polivalente, con capacidad de adaptación a cambios, reflexividad, capacidad crítica, enseñarles a ser autocríticos, exigentes con el proceso y autoexigentes con su desempeño, con diversidad de experiencias de aprendizaje mediante tareas abiertas, sencillas, abordadas desde el paradigma de la complejidad y con una visión holística del proceso y resultado obtenido, con mucha incertidumbre en las que el estudiante esté constantemente pensando para llegar a la solución más eficiente de la situación, y todo ello cimentado en unos sólidos valores como deportistas y ciudadanos que les permitan acceder con total garantía a futuros aprendizajes.

Desde hace unos años, tras varias lecturas de la obra *Aprender de los Campeones* (Marí, 2011); y posteriormente indagando en sus videoconferencias, denominadas microconferencias por el autor, aplico sus valiosos mensajes y aportaciones pedagógicas y didácticas a mis metodologías activas de aprendizajes. Este autor completó y complementó, y siguen siendo muy compatibles en la actualidad, los grandes aprendizajes adquiridos a través de la influencia de Xesco Espar y su impactante mensaje, que seguimos recibiendo gracias a la enorme labor divulgativa y generosidad para compartir su maravillosa metodología formativa.

El modelo de pirámide de aprendizaje (Marí, 2011) que vamos a abordar a continuación, es una excelente y práctica aportación para

sacarle más partido al proceso de enseñanza-aprendizaje. Os recomiendo la lectura de su libro para completar y ampliar los condicionantes que vamos a tratar a continuación. La pirámide es aplicable tanto a deportistas de deportes de situación como de prestación, individuales o colectivos.

.



*Aprender de los Campeones*  
Figura extraída de la portada del libro *Aprender de los Campeones* (Marí, 2011).



Importante

“No quieras ser el mejor, ni tan siquiera el mejor de tu equipo, barrio, bloque o familia. Trabaja para que tu equipo sea el mejor”  
(adaptado de Marí, 2019).

## 1.1. Poder aprender

---

### *1.1.1. Funcionamiento personal*

Hace referencia al carácter personal del deportista, a su personalidad. Para Pacho Maturana (citado por Marí, 2011), se juega como se vive. La manera de ser del deportista y sus circunstancias personales deben permitirle poder aprender, de lo contrario difícilmente se acercará a sus posibilidades de rendimiento.

Para asegurar un rendimiento regular, consistente y estable, hay que equiparar tu estado de ánimo a esas características. Los campeones son personas mentalmente sanas, con una forma de actuar sin complicarse la vida.

### *1.1.2. Entorno inmediato*

Formado por:

- Familia
- Amigos
- Pareja
- Trabajo

El entorno del deportista debe remar en la misma dirección que él; lo ideal es que sume, pero al menos es fundamental que no reste. En caso de advertir que alguna parte de este entorno resta, o te complica la vida, hay que eliminarlo de tu círculo.

## 1.2. Querer aprender

---

El querer aprender está íntimamente ligado a la motivación y la humildad (dejarse ayudar por los demás) del deportista. Para esta segunda planta de la pirámide distinguiremos entre dos fases:

### 1.2.1. Tener muy claro qué se quiere conseguir (claridad en los objetivos)

Hay que tener una visión fascinante de los objetivos que se quiere alcanzar. Es tradicional leer que los objetivos que uno elabore deben ser reales, alcanzables. Para Xesco Espar (2010) esto es un error, los objetivos deben ser los más apasionantes que imagines, incluso fuera de la razón, ya que, aunque no los consigas, en el intento de alcanzarlos, te habrás convertido en alguien superior, en una mejor versión de ti mismo, y al menos te queda eso, nunca pierdes.

Para Marí (2011), hay que tener muy claros los objetivos y pagar todo el precio para conseguirlos.

### 1.2.2. Pagar todo su precio (compromiso)

Este precio, según Marí (2010), está formado por tres impuestos:

- Renuncias y sacrificios.
- Esfuerzos requeridos.
- Aceptación de las consecuencias, positivas y negativas, de optar por ese objetivo y comprometerse con esos medios de trabajo.



### Importante

---

“No hay que llorar cuando se pierde, sino cuando se traiciona el compromiso” (Cesar Luis Menotti, citado por Marí, P., 2011).

---

Los campeones tienen muy claros sus objetivos y pagan todo el precio para conseguirlos, están dispuestos a renunciar a la comodidad que nos cita José Antonio Marina (2008), no esperan que las cosas caigan del cielo, se ponen manos a la obra para que sucedan.

Uno de los valores esenciales que cita Xesco Espar (2010), en su libro *Jugar con el corazón*, para el trabajo en equipo es el compromiso por parte de todos para llegar a la meta. Ya seas deportista de un deporte individual o de prestación, o colectivo o de situación, el compromiso, tanto con los compañeros como con el equipo técnico del que estás rodeado, exige enormes dosis de pérdida de comodidad. Según José Antonio Marina (2008) en un discurso sobre la felicidad en la educación, esta pérdida de comodidad es fundamental para progresar. Uno de los tres grandes deseos del ser humano, en la búsqueda de la felicidad, es estar cómodo, confortable, seguro, pasarlo bien, tener placeres, satisfacer sus necesidades, pero esa “comodidad” le limita para progresar. Para llegar a la elite y destacar en el alto rendimiento deportivo, el compromiso personal con el progreso está íntimamente relacionado con la pérdida de comodidad, debemos invertir mucho tiempo, que le quitamos directamente a ese tiempo que invertimos en estar cómodos.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/n77KQ6Wl3CE](https://www.youtube.com/embed/n77KQ6Wl3CE)

Jose Antonio Marina - Felicidad en la Educación.  
Video publicado por Antonio Pérez alojado en [Youtube](#)

El deportista que llega a la elite está dispuesto a pagar ese precio que exige el compromiso, en forma de pérdida de tiempo y pérdida de comodidad para aprender, forma parte de su progreso y es innegociable en la escalada al alto rendimiento y posterior afianzamiento en él.

## 1.3. Saber aprender

---

El aprendizaje es un proceso que siempre está abierto, nunca termina, y es precisamente el carácter humilde de la mayoría de los deportistas de alto rendimiento el que propicia que cada entrenamiento, y llegado un momento de máximo nivel, cada fracaso en la competición propicie un nivel superior de prestación, con el nuevo aprendizaje incorporado.

### 1.3.1. Análisis y corrección del error

Para Marí, existen 2 tipos de deportistas:

- Los que buscan una excusa para poder fallar.
- Los que andan buscando una solución para poder acertar.



#### Importante

---

Si cada vez que fallamos buscamos una excusa para justificar nuestros errores, entonces no tenemos la obligación de cambiar nada. Y si no cambiamos nada, no progresamos. (Marí, 2011)

---

Ante una dificultad, los ganadores se adaptan.



#### Importante

---

“Los perdedores se quejan, los ganadores aprenden” (Jorge Valdano, citado por Marí, 2011)

---

El error nos concede la oportunidad de volver a intentarlo. Eso sí, intentarlo de nuevo con un mayor conocimiento.

### 1.3.2. Atribución de éxitos y fracasos

Todo el mundo admira a Michael Jordan, para muchos el mejor jugador de la historia del baloncesto. Según Espar (2010), todos recordamos la cantidad de partidos que ganó Jordan con un tiro sobre la bocina, pero no recordamos que falló casi el mismo número de veces. Lo que la gente admira es el valor de haberlo intentado siempre. Los jugadores fallan el 100% de los tiros que no intentan. Citando a Wayne Gretzky, uno de los mejores jugadores de hockey hielo, “fallo el 100% de los tiros que no intento”.



#### Importante

---

“Fallas todos los tiros que no intentas”

---

Para Xesco Espar, el éxito no es consecuencia de una acción extraordinaria, sino que proviene de la realización de pequeñas y simples acciones importantes realizadas cada día. Acciones simples que son fáciles de hacer... y de no hacer.

### 1.3.3. Establecimiento de objetivos



#### Importante

---

“En la vida, o tienes objetivo o perteneces a los objetivos de otras personas” (Espar, 2010).

---

El primer paso que debemos dar para cumplir nuestros sueños es plantearnos los objetivos que queremos alcanzar.

Viendo un vídeo sobre los Juegos Olímpicos de Londres 2012 con mis alumnos (de 12 años) de Educación Física en Educación Secundaria, una atleta americana, tras ganar el oro en atletismo, decía que llevaba desde los 9 años soñando con ese día. Seguidamente pregunté en clase que quién soñaba con lograr participar alguna vez en unos JJ. OO., o ganar medalla, incluso. Mi alegría al ver que varios levantaron las manos fue grande. Les transmití que no existen objetivos imposibles, según Xesco Espar existen, si acaso, plazos intrépidos. Con perseverancia y constancia, y poniéndose manos a la obra, todo es posible, no existe objetivo imposible. Moverse hacia ellos, no dejar de avanzar.



## Importante

---

“Lo realmente importante de los objetivos no es tanto lo que obtenemos cuando los conseguimos, sino la persona en quien nos convertimos mientras intentamos conseguirlos” (Espar, 2010).

---

Una vez leído lo anterior, a muchos de vosotros os sonará que siempre nos han dicho de manera tradicional que, a la hora de establecer objetivos, estos tienen que ser reales, alcanzables, adaptados al sujeto, etc. Solo el que mira más allá, y sobreactúa para llegar a ellos, merecerá conseguirlos.

A la hora de movilizarnos y ponernos en marcha hacia esos objetivos inalcanzables, irreales o a los que la razón no alcanza, el deportista trazará un plan, asumirá un estilo de vida ajustado y orientado a dicho objetivo, y alcance ese objetivo o no, lo que sí es seguro es que se convertirá en una nueva versión de sí mismo, consecuencia de todo lo invertido y renunciado en dicho proceso. Sin duda merecerá la pena, y el fruto no será lo alcanzado, lo alcanzado será la consecuencia de todo lo crecido, y sin duda en quién te hayas convertido merecerá la pena.



## 1.4. Saber demostrar lo aprendido (saber competir)

Roger Federer (Suiza, 1981) aún en activo a día de hoy y con 38 años sobre sus espaldas, es considerado el mejor tenista de todos los tiempos. Sus 20 títulos de Grand Slam (considerados los torneos más importantes en el mundo del tenis) y 310 semanas como número 1 del *ranking* mundial de la Asociación de Tenistas Profesionales, ATP, lo hacen merecedor de tal distinción. Al acecho de su reinado se encuentran el tenista español Rafael Nadal (España, 1986), con 19 títulos de Gran Slam, y el serbio Novak Djokovic con 16 títulos de Gran Slam y 275 semanas como número 1 del ranking de la ATP. Cuando el tenista suizo llevaba 237 semanas consecutivas como número 1 de la ATP, Rafael Nadal, actual número 1 del ranking ATP y considerado otro de los mejores tenistas de la historia, le arrebató dicha condición en 2008 por primera vez y desde entonces se han repartido dicha consideración en varias ocasiones. Preguntado el suizo si pensaba que volvería a ocupar el lugar de privilegio perdido, respondió que sí, ya que para él lo más difícil era haber llegado a ese rendimiento, sabía cómo funcionaba su cuerpo, la competición, cómo debía entrenar y descansar, cómo debía cuidarse y alimentarse, es decir, había aprendido a competir en el más alto nivel, y el alto rendimiento era para él un estilo de vida y solo se trataba de volver a demostrar lo aprendido.



### Actividad de lectura

Más difícil llegar que mantenerse | Tenis | deportes | elmundo.es

**elmundo.es**

Portada > Deportes > Tenis

**EL SUIZO ES UN ÍDOLO EN SU PAÍS POR SUS ÉXITOS Y SU MODESTIA**

**Más difícil llegar que mantenerse**

Actualizado sábado 14/04/2007 10:10 (CET)

**EFE**

BASILEA.- El suizo es un ejemplo dentro y fuera de las pistas. Con la raqueta en la mano, por su juego; fuera, por su modestia, su humanidad y su compromiso con los desfavorecidos.

Federer cree que todavía puede mantenerse en la cúspide del tenis tres años más porque su "juego está muy bien organizado" y se siente "perfectamente preparado" y sabe "como evitar las lesiones", dijo a la prensa suiza. Además, Federer reconoció que habitualmente "es más difícil repetir algo que se consigue por primera vez", pero recordó que, en su caso, nunca ha estado "en situación de perder el primer puesto".

El éxito del tenista, nacido en Basilea en 1981, reside en su labor y trabajo constante durante años para desarrollar y adaptar todos sus recursos a cada partido, jugador y situación: **"La clave es ir adaptando cada vez mi juego"**, señala el jugador, para quien "a diferencia de otros jugadores, que a lo mejor tienen sólo uno o dos golpes con su raqueta", él tiene "más posibilidades, más facetas".

Paradójicamente, esa virtud representó una gran dificultad al inicio: "cada vez que venía la pelota, debía escoger el mejor golpe entre diversas opciones", mientras que **un jugador con menos recursos "no tenía ese dilema"**, apunta. Pero cuando empezó a ganar "fue como un puzzle: todo encajaba a la perfección y a partir de allí fue más fácil", señaló.


Así consiguió, en pasado febrero, establecer un nuevo récord al permanecer 162 semanas consecutivas como número uno del mundo del ranking ATP, eclipsando la plusmarca de Jimmy Connors hace 30 años.

Federer no tiene la altura del también suizo Marc Rosset, ni la potencia del estadounidense Andy Roddick, y aún menos los músculos del español Rafael Nadal, pero, según su preparador físico, Pierre Pagani, domina todas las facetas de un tenista profesional: "Algunos brillan por su mentalidad, otros por sus calidades atléticas, otros por sus habilidades técnicas, pero Roger las domina todas y es el que consigue armonizarlas mejor", agregó Pagani.

Para conservar ese gran estado de forma, que le ha convertido ya en un mito de la historia del tenis, Federer ha mejorado en los últimos años la calidad de los entrenamientos, ahora "más cortos e intensos" y ha modificado la planificación de las temporadas. "Dedico tres periodos a mi preparación en diciembre, en febrero y en julio, tras el torneo de Wimbledon. Antes de cada una de ellas hago vacaciones, lo que me permite llegar descansado y fresco mentalmente y evitar lesiones", explicó.

Uso de Cookies: Utilizamos "cookies" propias y de terceros para elaborar información estadística y mostrarle publicidad personalizada a través del análisis de su navegación. Si continúa navegando acepta su uso. [Más información y cambio de configuración](#)

<http://www.elmundo.es/elmundodeporte/2007/04/14/tenis/1176538214.html>



El tenista se prepara antes de un golpe. (Foto: AP)



---

Roger Federer es un ejemplo de saber competir; él siempre demuestra lo aprendido, y lo más importante es que hay que demostrarlo en condiciones de estrés competitivo, bajo presión.

A día de hoy se sigue reinventando, evolucionando su juego constantemente para mantener su nivel de prestación pese a su longevidad en el circuito, con el desgaste físico y emocional que ello conlleva, y seguir siendo competitivo ante jugadores varios años más jóvenes que él y en la plenitud de sus carreras tenísticas. Para Roger no es suficiente con *seguir demostrando lo aprendido*, lleva el tenis a un nivel superior de evolución para adaptarse a este contexto contemporáneo en el que existe una gran profusión de jugadores de potente saque y mucho dominio del juego gracias a las enormes palancas que les confieren sus centímetros y elevada talla. Quizás deberíamos hablar de un 5º nivel en la pirámide de Marí, es decir, seguir evolucionando la capacidad de aprender nuevas competencias e implementarlas inmediatamente en su juego.

#### 1.4.1. Regulación de la concentración

- No hacer especial una situación. Todas son especiales.
- Basa tu confianza en la preparación, el talento y los resultados.
- Cambia las amenazas por los retos y las limitaciones por las posibilidades.
- Date cuenta de los cambios que se producen en tu forma de funcionar bajo presión.

#### 1.4.2. Control de la activación

Ponte en la situación de un jugador que va a lanzar el último tiro libre de un partido de baloncesto, que te dará la victoria, la prórroga o la derrota; o el penalti decisivo en fútbol, que te dará, si lo metes, la clasificación o el título, o si lo fallas, el subcampeonato o eliminación; o simplemente piensa que vas a jugar o disputar una final, para la cual llevas una vida preparándote. Son situaciones con una presión y estrés extra, todo el mundo piensa que no se pueden entrenar, porque lo que vas a sentir ese día, en ese momento, jamás lo habrás experimentado. Son situaciones especiales.

Hacer especial una situación es la peor manera de afrontarla. Querer hacer más de lo habitual tiene dos peligros: significa admitir que con lo que sabes hacer no habrá suficiente, y por tanto sembrar la duda: ¿sabré hacer bajo presión algo que ni siquiera hago habitualmente en los entrenamientos?

El control adecuado de la activación necesaria viene como consecuencia de haber experimentado esa situación muchas veces, independientemente de que repetir la experiencia te ayudará a afrontarla cada vez mejor. Para Espar (2010), las finales se juegan todos los días, en cada entrenamiento, tu nivel de auto exigencia hará que tu nivel mínimo siempre esté cerca del máximo, ese es el colchón que tendrás para afrontar las situaciones límite.



### Importante

---

“Ganar requiere talento, repetir requiere carácter” (John Wooden, citado por Espar, 2013).

---

El pensamiento ganador que poseen los deportistas y los equipos que llegan al alto rendimiento se basa en cuatro pilares. Este pensamiento desemboca en la creencia de que finalmente el éxito depende de uno mismo, depende de mí. A continuación, en este vídeo se ilustra de manera motivante cómo llegar a ese rendimiento deseado.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/8TLSi9C-oXg](https://www.youtube.com/embed/8TLSi9C-oXg)

*Pensamiento positivo y ganador para el éxito y la superación personal.*  
Vídeo publicado por *Pasión en Acción* alojado en [Youtube](#)



### Importante

---

“Si crees que puedes o que no puedes, estás en lo cierto” (Henry Ford).

“Si quieres lograr lo que aún no has alcanzado, tendrás que realizar los que todavía no has intentado”.

---

## 2. Condicionantes psicológicos y consideraciones específicas de los deportistas con discapacidad en el alto rendimiento

---

Creemos de interés ofrecer los resultados de un estudio sobre hábitos deportivos de las personas con discapacidad en la ciudad de Barcelona, realizado en el año 2003 por el Ajuntament de Barcelona.

Del total de datos aportados, destacamos los siguientes:

- Las personas con discapacidad física son las que más practican, seguidas por las personas con discapacidad intelectual y las personas con discapacidad sensorial. A más distancia se encuentran las personas con trastorno mental.
- En cuanto al género, las mujeres practican en menor proporción, pero sin diferencias destacables.
- El motivo más importante para practicar deporte es el fomento de la salud bajo una influencia notable de la prescripción médica en función del tipo de discapacidad, sobre todo en el caso de las mujeres. Los hombres manifiestan motivaciones ligadas a los conceptos diversión, pasar el tiempo con los amigos y autosatisfacción.
- Uno de los motivos alegados ante la no práctica de actividad física o deportiva es la falta de instalaciones deportivas adaptadas y, paradójicamente, los problemas de salud. En un segundo término aparecen la edad, las dificultades de transporte y la falta de tiempo.
- Los motivos de abandono de la práctica se resumen en dos: la falta de tiempo y el aspecto económico.
- Las mismas personas con discapacidad tienden a auto limitarse para la práctica de la actividad física y del deporte, emergiendo barreras psicológicas y falsas creencias que inciden en el mantenimiento de actitudes pasivas.
- La población con discapacidad que practica deporte de forma federada no llega a un 3% del total.

### *Potencialidades*

Son las inherentes a la práctica del deporte y de la actividad física en la población en general, a nivel físico, sociológico y psicológico, incrementadas por el hecho de colaborar en la búsqueda de la inclusión social de las personas con discapacidad.

Las motivaciones intrínsecas de la persona con discapacidad que practique deporte o actividad física adaptada van a potenciar estos beneficios físicos (sistemas cardiovascular, respiratorio, locomotor y metabólico-endocrino), sociológicos y psicológicos. No obstante, podemos destacar otras potencialidades que pueden incidir más concretamente en ellas:

- Impulso de los derechos humanos que promueven la justicia social y la igualdad de oportunidades.
- Incremento de la autonomía funcional y social.
- Descubrimiento de las capacidades con una mejora global de la calidad de vida.
- Mejora del estado psicológico general.
- Contribuye a la readaptación funcional.
- Colabora a la prevención de los efectos que provoca el sedentarismo y asimismo a la prevención y mejora de las situaciones de dependencia.
- Disminuye los ingresos y las estancias hospitalarias y comporta una reducción de los gastos asistenciales y sanitarios.
- El deporte y la actividad física son generadores de capital social porque la práctica supone un incremento de la capacidad de interrelación social a través de los puntos de encuentro. Contribuyen al desarrollo de redes sociales debidas al entorno inclusivo en el que se realizan las actividades. La práctica de deporte y actividad física en entornos inclusivos representa un motor para generar comunidad, además de suponer un instrumento de cohesión social muy válido.
- Incremento de la capacidad de empatía de la población general que visualiza esta práctica al compartir los espacios y la actividad con las personas con discapacidad. Esta circunstancia colabora a cambiar la mirada de la población, al valorar las capacidades por encima de las limitaciones que comportan las discapacidades.
- El éxito de los deportistas paralímpicos en las competiciones de alto nivel y la difusión mediática del mismo, que puede representar una motivación para niños y niñas o jóvenes deportistas de base con discapacidad.
- La importancia de estas actividades, en las que se busca el máximo rendimiento, es precisamente eso: la posibilidad de conseguir el máximo de un cuerpo con discapacidad.
- No es desconocido que el/la deportista con discapacidad posee un alto grado de autonomía personal, y no es solo su "personalidad", sino que la superación que va realizando incrementa en gran medida su autoestima, muy importante en la formación de su auto concepto. Aparte de esto, la utilización de las personas que consiguen resultados deportivos espectaculares como modelo a seguir, no solo en el aspecto puramente deportivo, sino en su aspecto humano, puede servir para ser trasladado a la vida cotidiana de toda persona, con o sin minusvalía, para afrontar y superar las dificultades sufridas por el individuo.

A la hora de buscar características específicas a nivel psicológico de los deportistas de alto rendimiento que presentan discapacidad, observamos que dependen de manera específica del tipo y grado de discapacidad (deporte adaptado).

### 3. Condicionantes psicológicos y consideraciones específicas de la mujer deportista de alto rendimiento

---

La incorporación de la mujer al deporte de alto nivel en nuestros días es un hecho normalizado, de tal forma que, incluso en el ámbito del deporte espectáculo, existen modalidades deportivas que alcanzan mayores cuotas de interés en el género femenino que en el masculino. Es más, la evolución del deporte y su carácter coeducativo hacen que la sociedad esté etiquetando como exclusivamente femeninas disciplinas tradicionalmente sin género; es el caso del voleibol femenino en Andalucía, en el que el número de licencias federadas masculinas se ha reducido en la base, mientras que en categorías femeninas han experimentado un notable crecimiento. La mujer participa ya de manera masiva en el deporte competitivo, sin distinguir modalidades, teniendo en cuenta que la práctica deportiva femenina sigue siendo muy minoritaria en relación con la masculina. Muchas chicas participan y compiten en fútbol, rugby, baloncesto, balonmano, bádminton, voleibol, waterpolo, golf, esquí, snowboard, windsurf, remo, piragüismo, tenis, pádel, atletismo y natación como deportes más relevantes.

No obstante, al alto rendimiento, son pocas las que se incorporan si no han tenido una formación deportiva en etapas iniciales. Por lo tanto, es esencial acercar el deporte a las chicas en edades tempranas, creando un hábito y una cultura deportiva.

Hay que seguir fomentando la incorporación de la mujer a todas las disciplinas deportivas, sin prejuicios sexistas, pero, sobre todo, hay que evitar el abandono que se sigue produciendo de manera importante cuando las chicas llegan a la adolescencia, en el que se produce un cese de la actividad deportiva de la mujer de manera considerable.

Como ejemplos recientes del imparable crecimiento social e impacto mediático del deporte femenino en nuestros días, destacar que en nuestro país la tricampeona del mundo de bádminton y oro olímpico en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro (Brasil), la onubense Carolina Marín es considerada una de las mejores deportistas de la historia del deporte español, situándose a la misma altura mediática y con una consideración social tan elevada como otras leyendas de nuestro deporte como Rafael Nadal, citado anteriormente, o Pau Gasol (bicampeón de la NBA, campeón del mundo y 3 veces campeón de Europa con la selección española de baloncesto).

El ejemplo e inspiración que ha supuesto la carrera de esta joven deportista ha multiplicado la práctica de esta disciplina deportiva, hasta hace poco muy desconocida en nuestro país y minoritario en cuanto a licencias federativas, convirtiéndose en uno de los deportes de moda en España. A su enorme evolución y cotas alcanzadas a nivel deportivo ha contribuido de manera esencial el grupo de técnicos que la ha formado y dirigido con sensibilidad, conocimiento, competencia y maestría durante años. Este equipo está liderado por Fernando Rivas, otro egresado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Granada.

En los Juegos Olímpicos de Río, nuestro país obtuvo más medallas en categoría femenina que masculina, hito histórico en el deporte español. El reto que afrontan estas deportistas y deportes para el futuro es la equiparación salarial con el deporte de elite masculino. Arduo camino, pero que poco a poco comienza a obtener su recompensa.

.

### 3.1. Dificultad para mantener compromisos a largo plazo

---

Mi experiencia como profesor de Educación Física en Primaria y Secundaria, así como entrenador de voleibol en chicas desde los 5 años en adelante, me hace considerar de manera firme varios aspectos relevantes.

Cuando las chicas se enganchan al deporte en edades tempranas, como por ejemplo en mi escuela de voleibol, este idilio dura de por vida; seguirán practicándolo, en la mayoría de los casos, durante toda su etapa de educación obligatoria, y en algunos casos incluso en las etapas de bachiller y universidad.

Son pocas las chicas que, una vez enganchadas a ese deporte, lo abandonan. No obstante, existe un periodo crítico, que yo señalaría a la edad de 14-15 años, en el que se pierde esa atracción, y desemboca en muchos casos en abandono de los hábitos deportivos. De repente la mujer siente mayor atracción por otras actividades no deportivas.

En esa citada edad, muchas chicas quieren probar, por primera vez en muchos casos, deportes colectivos, pero al no encontrar recompensa en sus habilidades, competencias ni el rendimiento deseado, no insisten y lo abandonan. En el mejor de los casos esas chicas acudirán a la práctica deportiva no reglada, buscando la calidad de vida, gimnasios, fitness, actividades deportivas dirigidas, que no exigen importantes destrezas y no implican competir.

José Antonio Marina (2019) nos habla de la importancia de conocer los intereses individuales de cada persona como herramienta para poder extraer el potencial individual en beneficio del colectivo y de la sociedad.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/w\\_VisQQJ8gY](https://www.youtube.com/embed/w_VisQQJ8gY)

*Todo niño tiene derecho a experimentar el éxito en la escuela.*  
Video publicado por AprendemosJuntos alojado en [Youtube](#)

En este interesante vídeo educativo explica el caso de un alumno suyo que abandona los estudios y accede a caminos no recomendables debido a su desmotivación, y cómo una simple pregunta lo cambia todo.



## 3.2. Dinámicas grupales propias de equipos femeninos

---

En este apartado, entiendo que la consideración de deportista no debe distinguir entre chicos y chicas, entre equipos masculinos o femeninos. Las dinámicas grupales más habituales pueden aplicarse a cualquier grupo deportivo o deportista sin distinción de sexo, dinámicas orientadas a ver las relaciones sociométricas, liderazgos, interrelaciones grupales, posibles conflictos, etc.

No obstante, adjuntamos el enlace tanto para dinámicas grupales genéricas como para algunas específicas para equipos femeninos. Pinchar los siguientes enlaces:

- Dinámicas sobre el ser hombre o mujer. [Accesible en web](#).
- Dinámicas y juegos. [Accesible en web](#).
- Dinámicas de grupos. Campaña de prevención del VIH/SIDA. [Accesible en web](#) >> [Documento de descarga](#).
- Dinámicas de grupos. Las técnicas. [Accesible en web](#).

# Glosario

---

## Motivación

Motivo, causa, razón, que impulsa a una acción.

## Humildad

Para reconocer errores y dejarse ayudar (Espar, X., 2010).

## Compromiso

El compromiso se demuestra cuando las cosas no van bien.

## Activación

La activación es una variable que afecta al rendimiento del deportista. Se relaciona directamente con la excitación psicofisiológica del organismo. Encontrar el nivel de activación óptimo nos lleva a un mejor rendimiento. Nos permite estar alerta y con la concentración adecuada para rendir al máximo.

## Deporte adaptado

Especialidad deportiva que utiliza medios diferentes a los habituales para poder ser practicada por deportistas diferentes a los habituales (Conrado, 1993).

## Recursos web

---

- Academia de entrenadores. [Accesible en web.](#)
- BBVA Aprendemos juntos. [Accesible en web.](#)
- Felicidad en la educación (J. A. Marina). [Accesible en web.](#)

## Referencias bibliográficas

---

- Alzate, R.; Lázaró, I.; Ramírez, A. y Valencia, J. Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de Psicología del Deporte*, 1997, 12, 7-25.
- Antunes, I.; Serpa, S. y Carita, I. Liderazgo y satisfacción en la educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 1999, (8)1, 47-162.
- Anzleu, D. y Martín, J. *La dinámica de los grupos pequeños*. Buenos Aires: Kapeluz, 1971.
- Carrasco, D. y Carrasco, D. *Apuntes de la asignatura Deportes adaptados a discapacitados*. INEF Madrid.
- Díaz, J. Apuntes de la asignatura Psicología. *Curso de entrenador nacional de voleibol*. Sevilla (Bormujos): Rfevb, 2012.
- VV. AA. *Entrenamiento en habilidades docentes*. ICE. Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla. Sevilla, junio 2019.
- Espar, X. *Jugar con el corazón*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2010.
- Marí, P. *Aprender de los campeones*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2011.
- Marí, P. *Equipos campeones*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2019.
- Moreno, J. M. *Dinámica de grupos*. Zaragoza: Edelvives, 1978.
- Morilla, M. y Revuelta, A. Apuntes de la asignatura Psicología del Alto Rendimiento. *Curso de entrenador nacional de fútbol 2011*. Sevilla: Cedifa, 2011.

## Bibliografía recomendada

---

- Arufe, V.; Varela, L. y Fraguera, R. *Manual básico del técnico deportivo de un club*. La Coruña: Sportis. Formación Deportiva. 2010.
- Buceta, J.M. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, 2004.
- Dosil, J. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.
- Espar, X; Salvador, M. y Urarte, M. *No limits*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2016.
- Estiarte, M. *Todos mis hermanos*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2009.
- Marí, P. *Equipos campeones*. Barcelona: Plataforma Editorial, 2019.
- Seirul-lo, F. *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Barcelona: Mastercede, 2017.
- Spencer Johnson, M.D. *¿Quién se ha llevado mi queso?* Barcelona: Ediciones Urano, S.A.U., 1998.



# Imprimible

---

Descarga aquí la versión imprimible de este tema:



---

Si quieres escuchar el contenido de este archivo, puedes instalar en tu ordenador el lector de pantalla libre y gratuito [NDVA](#).

---

# Créditos

---

Título	Condicionantes y características psicológicas en el alto rendimiento deportivo
Autoría	Juan Ramón Quintana Montero

# Aviso legal

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/permanente/materiales/index.php?aviso>